

È bene che vostro figlio/a comprenda che la malattia è transitoria e che grazie al suo impegno e a quello dei genitori e del pediatra tutto passerà.

Molto importante è anche fare attività fisica: se in buone condizioni di salute, fate muovere e giocare il vostro bambino, nella propria stanza o, se possibile, su un terrazzo o giardino privato. Anche i più grandi possono fare esercizi a corpo libero.

Anche **la musica è un buon passatempo.**

Quanto durano quarantena e isolamento?

La durata dell'isolamento e della quarantena varia da 14 a 21 giorni circa. Dipende dalla presenza di sintomi e dal risultato del tampone. È importante sapere che **la fine dell'isolamento o della quarantena sono sempre comunicate telefonicamente dall'operatore del Dipartimento di Sanità pubblica.**

Per maggiori informazioni: www.ausl.pr.it - sezione Covid 19 - Info e news > Isolamento e quarantena.

Quando chiamare il pediatra

Nella maggior parte dei casi, **i bambini/giovani positivi al coronavirus non presentano sintomi oppure manifestano sintomi simili a quelli influenzali** (febbre, tosse, rinite, diarrea) che si risolvono in pochi giorni.

Rivolgetevi al pediatra se compaiono i sintomi e aggiornatelo sulle sue condizioni di salute. Non portatelo in ambulatorio, senza prima aver parlato con il pediatra. **In caso di urgenza**, chiamate il 118 e seguite le indicazioni dell'operatore.



Per ulteriori informazioni

È attivo **il numero del Servizio di igiene e sanità pubblica 0521.393232**, dal lunedì al venerdì 8.30-13/14-18 e sabato 8.30-13.

Se hai bisogno di un supporto psicologico è attiva la linea telefonica 339-6860219, dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 18. Al numero rispondono psicologi e psicoterapeuti dell'Ausl. È possibile anche scrivere una e-mail all'indirizzo psicologia.salute@ausl.pr.it indicando un recapito telefonico a cui essere contattati.

On line, consultate solo siti attendibili, come ad esempio:

- Ministero della Salute: www.salute.gov.it
- Istituto Superiore di Sanità: www.iss.it
- Regione Emilia Romagna www.regione.emilia-romagna.it
- Ausl di Parma: www.ausl.pr.it
- Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma: www.ao.pr.it



Coordinamento grafico-editoriale: Ufficio stampa, comunicazione e rapporti con l'Utenza Ausl Parma

In collaborazione con: UO Pediatria Ospedale di Vaio e Servizio Igiene e Sanità pubblica Ausl Parma

Grafica e stampa: Coop. Soc. Cabiria - Parma



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Parma

Coronavirus: i consigli per i genitori che hanno un figlio in isolamento o in quarantena



Cari genitori,
ecco alcune utili informazioni per gestire al meglio l'isolamento (nel caso di positività al coronavirus) o la quarantena (nel caso di contatto stretto di un positivo) di vostro figlio/a.

Le raccomandazioni da seguire

Se a vostro figlio sono stati prescritti quarantena o isolamento **significa che deve rimanere a casa** e, per quanto possibile, è necessario **evitare i contatti con altri conviventi**. Per questo motivo è bene che sia **un solo genitore convivente e in buona salute a prendersene cura**.

Il primo suggerimento che vogliamo darvi non è sanitario... ma sarà fondamentale per il **benessere familiare** e vi aiuterà a rispettare e far rispettare le raccomandazioni contro il contagio. **I bambini e i giovani sono molto sensibili e potrebbero vivere questa situazione con senso di colpa o disagio. RASSICURATELI dunque:** spiegate loro **in modo semplice e adatto alla loro età** che **queste raccomandazioni servono per proteggersi l'un l'altro** e non vogliono escludere o isolare!

Ecco invece i **consigli pratici**.

È meglio che il bambino/ragazzo rimanga **nella propria stanza**, che utilizzi **un bagno non condiviso** con altre persone e che **eviti di stare nella stessa stanza** con altri conviventi. Se questo non è possibile, controllate che mantenga **una distanza di circa 2 metri** dagli altri e **igienizzate bene le stanze** che frequenta (vedi paragrafo "L'igiene dei locali e degli oggetti").

Misurategli la temperatura 2 volte al giorno (mattina e sera) e/o tutte le volte che notate una sua indisposizione.

Non invitate i nonni, parenti o amici a casa!

Vi ricordiamo che è necessario **evitare contatti stretti**: quindi rimanete a circa 2 metri di distanza, quando possibile.

In famiglia indossate la **mascherina**.

L'igiene delle mani

L'igiene delle mani è importante, per vostro figlio e per tutti i componenti della famiglia!

Lavate le mani con acqua e sapone per circa 40-60 secondi o igienizzatele con un gel a base idroalcolica per 20-30 secondi dopo aver usato il bagno e

ogni volta che le mani sembrano sporche, prima e dopo il consumo di cibo, a seguito di colpi di tosse e starnuti (anche se è bene coprire bocca e naso con fazzoletti di carta o con l'interno del gomito!), tutte le volte che vi toccate il viso.

L'igiene dei locali e degli oggetti

Un aspetto al quale prestare particolare attenzione è **la pulizia/disinfezione dei locali e degli oggetti di utilizzo comune**. Vi invitiamo per esempio a:

- utilizzare sempre i guanti
- pulire quotidianamente **le superfici più frequentemente toccate**
- pulire quotidianamente e dopo ogni utilizzo il **bagno e i sanitari**
- mantenere **asciugamani e prodotti di igiene personale di vostro figlio separati da quelli degli altri conviventi**
- tenere **vestiti, lenzuola, asciugamani e teli da bagno di vostro figlio** in contenitore/sacchetto **separati in attesa di essere lavati**
- lavare la **biancheria di vostro figlio in lavatrice a 60-90°C** (meglio 90°C) **con un comune detersivo**
- lavare i **piatti utilizzati da vostro figlio in lavastoviglie o a mano con acqua calda e detergente** per piatti
- **arieggiare le stanze**, durante il giorno e durante e dopo l'uso dei prodotti per la sanificazione degli ambienti
- **durante la sanificazione degli ambienti usare guanti monouso e occhiali** (per proteggersi dagli schizzi di materiale potenzialmente contaminato)

Cosa usare per disinfettare. Utilizzate **prodotti che contengano candeggina** (varechina), con percentuale di cloro attivo 0,1% o alcool etilico (contenuto di alcool oltre 70%). **La candeggina non va mai mischiata con altri prodotti**, perché potrebbero generarsi sostanze tossiche per contatto e per inalazione. Ricordate che solo i disinfettanti a base di candeggina e alcool sono considerati efficaci contro il coronavirus.



ATTENZIONE!

TENERE SEMPRE I PRODOTTI PER LA PULIZIA E LA DISINFEZIONE IN UN LUOGO SICURO E LONTANO DALLA PORTATA DEI BAMBINI

La mascherina

Se vostro figlio ha più di 6 anni, invitatelo ad indossare la mascherina. Se è più piccolo, **abituatelo con gradualità**. Se ha meno di 2 anni, la mascherina non è indicata.

Alimentazione

L'alimentazione di vostro figlio deve essere sempre **equilibrata e ricca di frutta e di verdura fresche**. Chiedete al vostro pediatra eventuali suggerimenti e indicazioni.

Controllate che beva acqua. Eventuali integrazioni di vitamine saranno indicate dal pediatra.

I rifiuti

I rifiuti generati da vostro figlio durante la quarantena o l'isolamento (fazzoletti di carta già usati, mascherine chirurgiche usate, asciugamani usati e gettati, eventuali guanti a perdere, ecc.) vanno raccolti in un sacchetto dedicato, da tenere nella sua stanza. Per smaltirli, usate i guanti, chiudete bene il sacchetto e inseritelo in un altro sacchetto dei rifiuti domestici indifferenziati. Vi ricordiamo che è necessario interrompere la raccolta differenziata: **tutti i rifiuti domestici sono equiparati a rifiuti indifferenziati e pertanto raccolti e conferiti insieme**. Alla fine delle operazioni di raccolta e smaltimento dei rifiuti, ricordatevi di lavare accuratamente le mani.

Come sostenere il benessere fisico e psicologico di vostro figlio

Stimolate la sua attività intellettuale in base alla sua età. Se è un bambino, fatelo colorare, disegnare, giocare, costruire modellini, ecc.

Attenzione agli oggetti troppo piccoli perché potrebbero essere inalati. Lasciategli a disposizione tanti giochi, ma non quelli difficili da pulire, come peluche, vestiti da travestimento. **Se è più grande**, invitatelo a leggere, a fare i compiti.

L'uso dei giochi elettronici va sempre controllato! È bene che vostro figlio non trascorra più di un'ora con questo passatempo. È importante che l'uso di giochi elettronici non alteri le attività fondamentali quali il sonno o i pasti. È sconsigliato l'uso in bambini in età prescolare.

In base all'età di vostro figlio, stimolatelo all'autonomia: per esempio, insegnategli a rifarsi il letto da solo, a pulire e tenere sistemata la sua stanza.